СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Каждый рецепт сопровождается цветной иллюстрацией, информацией о времени приготовления и калорийности блюда.



МИЛЛИОН МЕНЮ®

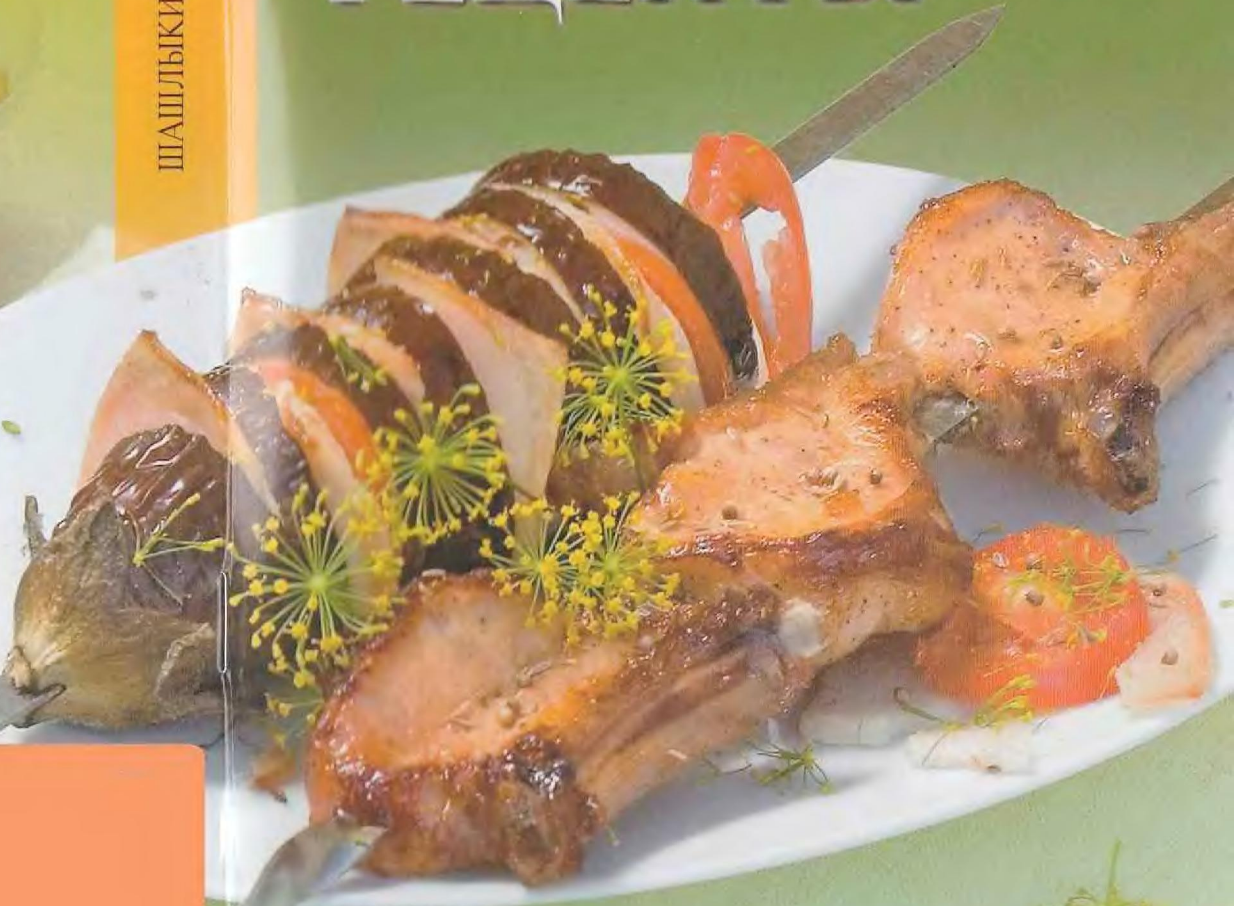
для праздников и буд

www.millionmenu.ru
Интернет-магазин – shop.millionmenu.ru

ШАШЛЫКИ: ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ШАШЛЫКИ: ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



МИЛЛИОН МЕНЮ®

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ШАШЛЫКИ: ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



Издательство «Аркаим»
Издательство «Казка»

УДК 641.5
ББК 36.99
Ш32

Шашлыки: лучшие рецепты.– Челябинск: Аркаим, 2010.– 32 с.: ил.– (Семь
Ш32 поварят).

ISBN 978-5-8029-2478-5

В нашей книге мы собрали рецепты самых вкусных и аппетитных шашлыков из мяса, овощей, рыбы... Что может быть ароматнее шашлыка, приготовленного на свежем воздухе? Но удачные кушанья на пикнике начинаются дома с подбора правильных рецептов. Пользуясь нашими рецептами, вы легко приготовите прекрасное блюдо и удивите своих друзей!

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Шашлыки: лучшие рецепты

Блюда приготовлены в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 14.09.09. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № У033

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38, оф. 413

Отпечатано в Украине

ISBN 978-966-2163-83-4 ООО «Казка», г. Киев

ISBN 978-5-8029-2478-5

СОДЕРЖАНИЕ







ШАШЛЫК ИЗ ГРИБОВ

на 8 порций

- грибы 700 г
- лук репчатый 4 головки
- шпик 400 г
- хлеб бородинский 400 г
- соль

Шпик и хлеб нарежьте ломтиками, лук – кольцами. Нанижите на шампуры грибы, чередуя их с луком, шпиком и хлебом. Жарьте шашлык над углями, в конце приготовления посолите.

Подавайте с печенным в фольге картофелем.

• Время приготовления 25 минут •

ШАШЛЫК-АССОРТИ ИЗ РЫБЫ

на 6 порций

- филе горбуши 500 г
- филе ставриды 500 г
- филе трески 500 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- аджика 1 ст. ложка
- сок 2 лимонов
- перец черный молотый
- соль

Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, полейте лимонным соком, смешанным с аджикой, и выдержите 1 час.

Замаринованные кусочки рыбы нанижите на предварительно замоченные в воде деревянные шпажки и жарьте над углями, время от времени переворачивая.

Подавайте с лимоном, свежими овощами и листьями салата.



• Время приготовления 20 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ

на 6 порций

- филе лосося 700 г
- соус соевый 3 ст. ложки
- мед 3 ст. ложки
- перец чили ½ шт.

■ Для маринада соевый соус перемешайте с медом и мелко нарезанным перцем чили.

■ Филе лосося нарежьте крупными кубиками, нанижите на деревянные шпажки, залейте маринадом и оставьте на 20 минут, затем жарьте на гриле до готовности.

■ При подаче гарнируйте шашлык отварным рисом.



• Время приготовления 35 минут плюс маринование •

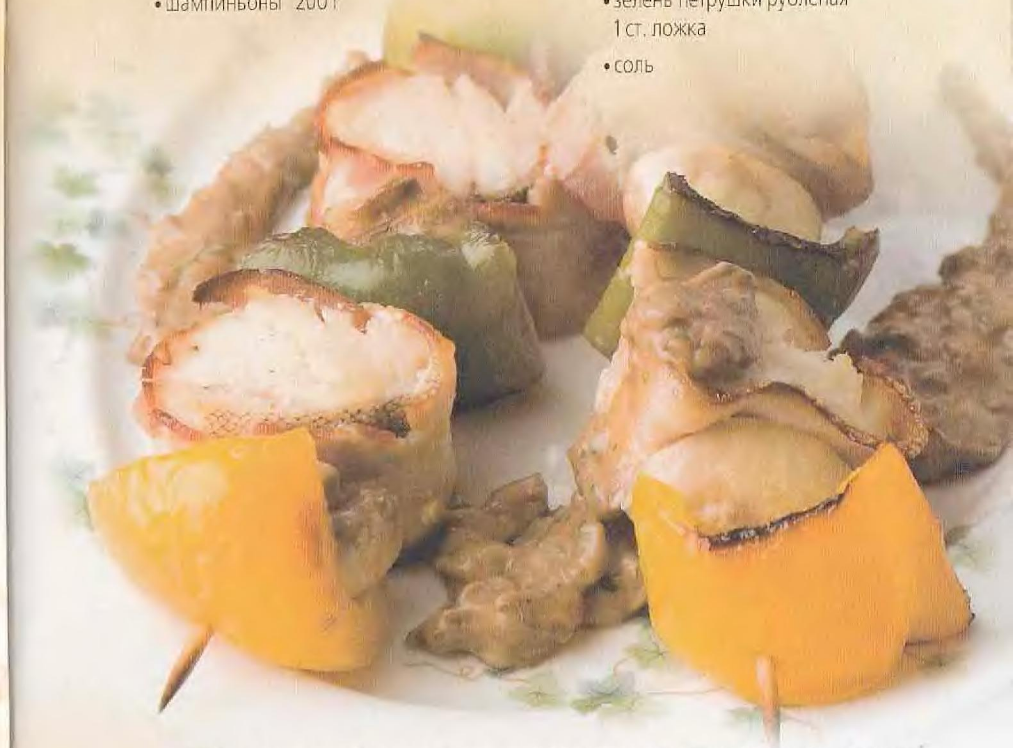
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ И ГРИБОВ

на 4 порции

- филе трески с кожей 450 г
- бекон 12 ломтиков
- перец сладкий разного цвета 2 шт.
- шампиньоны 200 г

для соуса:

- вино белое сухое 1 стакан
- уксус бальзамический 4 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 120 г
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- соль



■ Рыбу нарежьте кубиками. Перец нарежьте кусочками, шампиньоны разрежьте пополам. Ломтиками бекона оберните кубики рыбы.

■ Нанижите рыбу на шампуры, чередуя с кусочками сладкого перца и шампиньонами, и обжарьте на гриле.

■ Для соуса уксус смешайте с вином, рубленым луком и уварите. В охлажденную винную смесь, взбивая, введите размягченное масло. Добавьте зелень и посолите.

■ При подаче к шашлыку подлейте приготовленный соус.

• Время приготовления 55 минут •

ШАШЛЫК ИЗ СКУМБРИИ

на 6 порций

- филе скумбрии с кожей 800 г
- бекон 20 ломтиков
- бананы 2 шт.
- сок апельсиновый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- манго 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- сок лимонный 2 ст. ложки



■ Филе рыбы нарежьте полосками, посолите, поперчите и сверните рулетиками.

■ Бананы нарежьте кусочками, полейте апельсиновым соком. Кусочки бананов оберните ломтиками бекона.

■ Рыбные рулетики нанижите на шампуры, чередуя с кусочками бананов, и жарьте на гриле.

■ Манго разрежьте пополам и, удалив косточку, очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками. Лук порубите.

■ Манго смешайте с луком, кинзой, лимонным соком, солью и перцем.

■ При подаче к шашлыку подлейте соус.

• Время приготовления 55 минут •



ШАШЛЫК С КОКОСОВЫМ СОУСОМ

на 4 порции

- филе палтуса 300 г
- креветки 150 г
- яблоки 2 шт.
- дыня 150 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- шафран молотый на кончике ножа
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- стружка кокосовая 3 ст. ложки
- вода 2 стакана
- сок лимонный 2 ст. ложки
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- соль

■ Филе палтуса нарежьте кусочками.

■ Креветок и кусочки рыбы натрите шафраном, солью и перцем.

■ Яблоки, очистив от сердцевины, нарежьте дольками, сбрызните лимонным соком. Дыню нарежьте кубиками.

■ Кусочки рыбы, креветок и фрукты нанижите на шампуры.

■ Шашлык, периодически переворачивая, жарьте над углями 15–20 минут.

■ Кокосовую стружку залейте горячей водой, варите 5 минут.

■ Кокосовое молоко соедините с лимонным соком, кинзой, посолите и взбейте.

■ Подавайте шашлык с приготовленным соусом.

• Время приготовления 55 минут •

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ЧЕСНОКОМ

на 6 порций

- мякоть баранины (корейка) 600 г
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 2 зубчика
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зелень петрушки и укропа по ½ пучка
- перец черный молотый
- соль

■ Баранину нарежьте тонкими ломтиками, посолите, поперчите.

■ Лук, чеснок и зелень мелко нарежьте, перемешайте, выложите на ломтики мяса, плотно сверните рулетики и нанижите на шампуры.

■ Смажьте шашлык растопленным маслом и жарьте 25–30 минут.

■ Подавайте со свежими овощами и зеленым салатом.





• Время приготовления 45 минут •

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ





на 6 порций

- мякоть свинины 700 г
- картофель мелкий вареный 500 г
- лук репчатый 2–3 головки
- тимьян сушеный молотый 2 ч. ложки
- сок 3 лимонов
- перец черный молотый
- соль

■ Мясо нарежьте небольшими кусочками, уложите в неокисляющуюся посуду, посолите, поперчите, посыпьте тимьяном, нарезанным луком (1 головка), полейте лимонным соком и оставьте на 4–5 часов.

■ Оставшийся лук нарежьте кольцами.

■ Нанижите на шампуры, чередуя, мясо, лук и картофель, жарьте 25–30 минут, время от времени переворачивая.

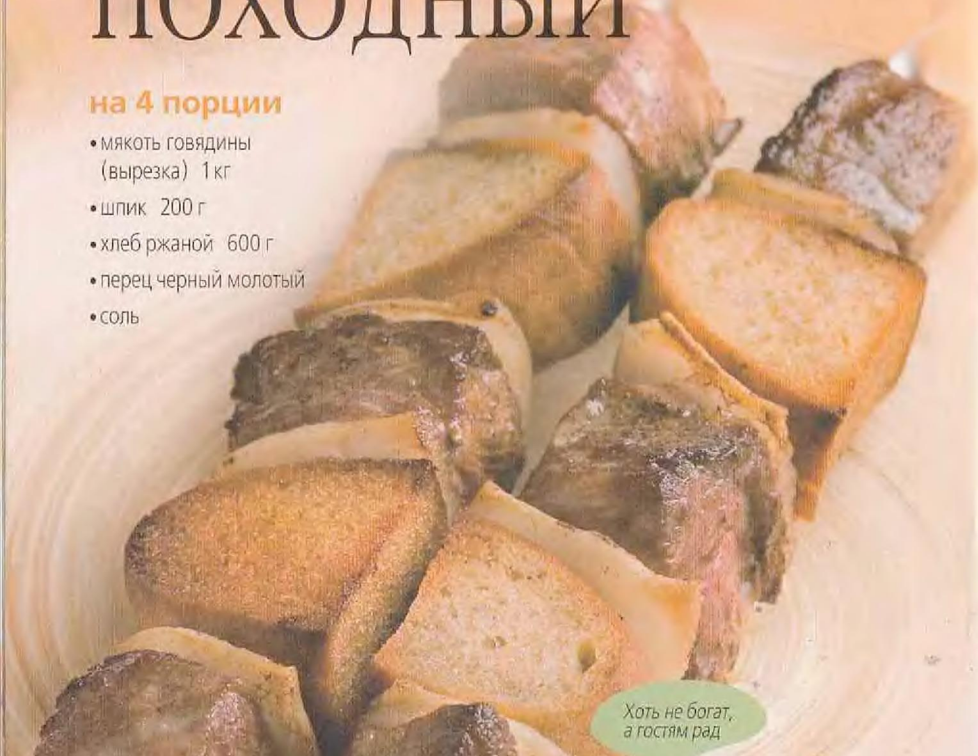
■ Подавайте с зеленью и свежими овощами.

• Время приготовления 30 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ПОХОДНЫЙ

на 4 порции

- мякоть говядины (вырезка) 1 кг
- шпик 200 г
- хлеб ржаной 600 г
- перец черный молотый
- соль





■ Говядину нарежьте кусками, отбейте, посолите, поперчите. Шпик и хлеб нарежьте ломтиками.

■ Нанижите на шампуры, чередуя, хлеб, мясо и шпик. Жарьте шашлык на гриле 45 минут.

■ Подавайте со сладким перцем, зеленью укропа и петрушки.

• Время приготовления 50 минут •

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ

на 4 порции

- баранина (корейка с ребрышками) 1 кг
- масло растительное 1 ст. ложка
- сок граната 6 ст. ложек
- зерна граната 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Баранину разрежьте на отдельные ребрышки с мякотью, поперчите, сбрызните частью сока и смажьте маслом.

■ Жарьте ребрышки на гриле по 15–20 минут с каждой стороны. В конце приготовления посолите.

■ Подавайте, полив оставшимся гранатовым соком, посыпав зернами граната и кресс-салатом.



• Время приготовления 40 минут •



ШАШЛЫК-ГРИЛЬ

на 8 порций

- баранина (корейка на кости) 1 кг
- лук репчатый 8 головок
- лимон 1 шт.
- коньяк 2 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- кинза рубленая 3 ст. ложки
- базилик рубленый 3 ст. ложки
- уксус виноградный 2 ст. ложки
- перец черный и душистый молотый по 2 ч. ложки
- гвоздика 5 бутонов

Баранью корейку разрежьте на куски по ширине кости, посолите, посыпьте перцем и молотой гвоздикой, добавьте сок и цедру лимона, натертый на терке лук, коньяк, уксус и зелень, перемешайте и поставьте в прохладное место.

Через 8 часов баранину обжарьте на решетке над раскаленными углями.

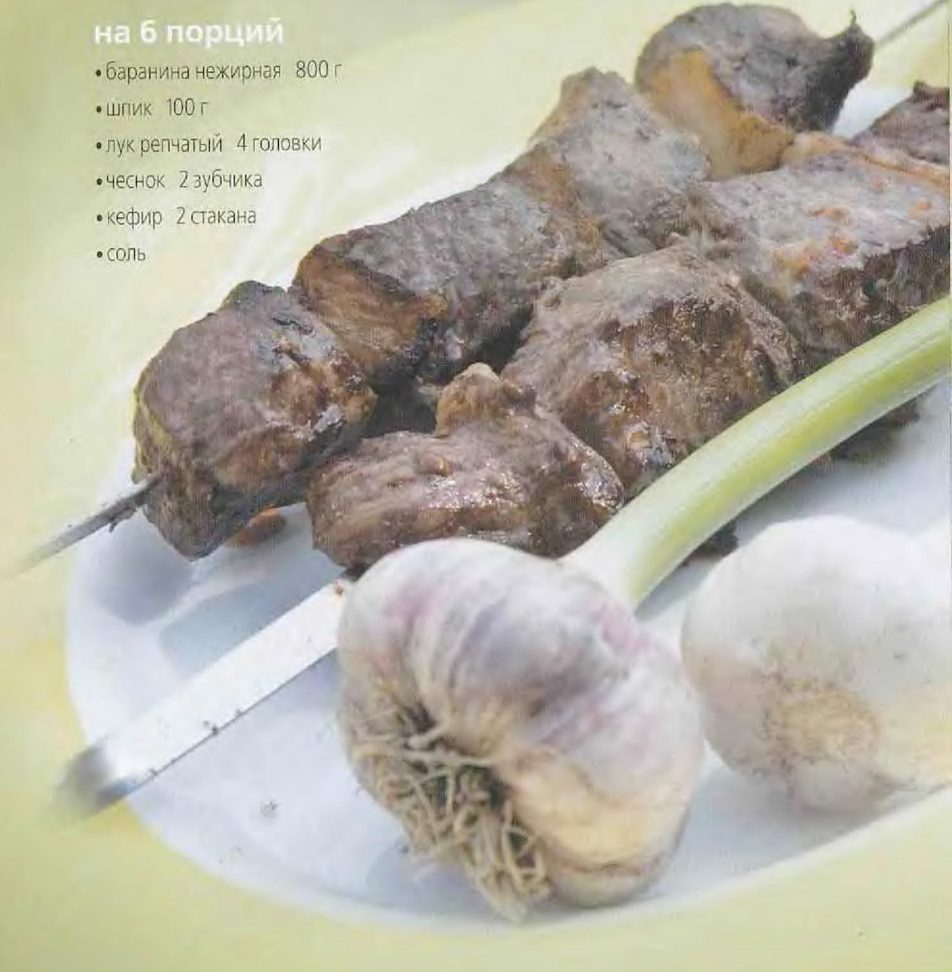
Подавайте шашлык-гриль сразу. В качестве приправы подайте кетчуп, соус ткемали или гранатовый сок.

• Время приготовления 40 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ПО-СЕВАНСКИ

на 6 порций

- баранина нежирная 800 г
- шпик 100 г
- лук репчатый 4 головки
- чеснок 2 зубчика
- кефир 2 стакана
- соль



Мясо нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные лук и чеснок, посолите, залейте кефиром и оставьте мариноваться на 10 часов.

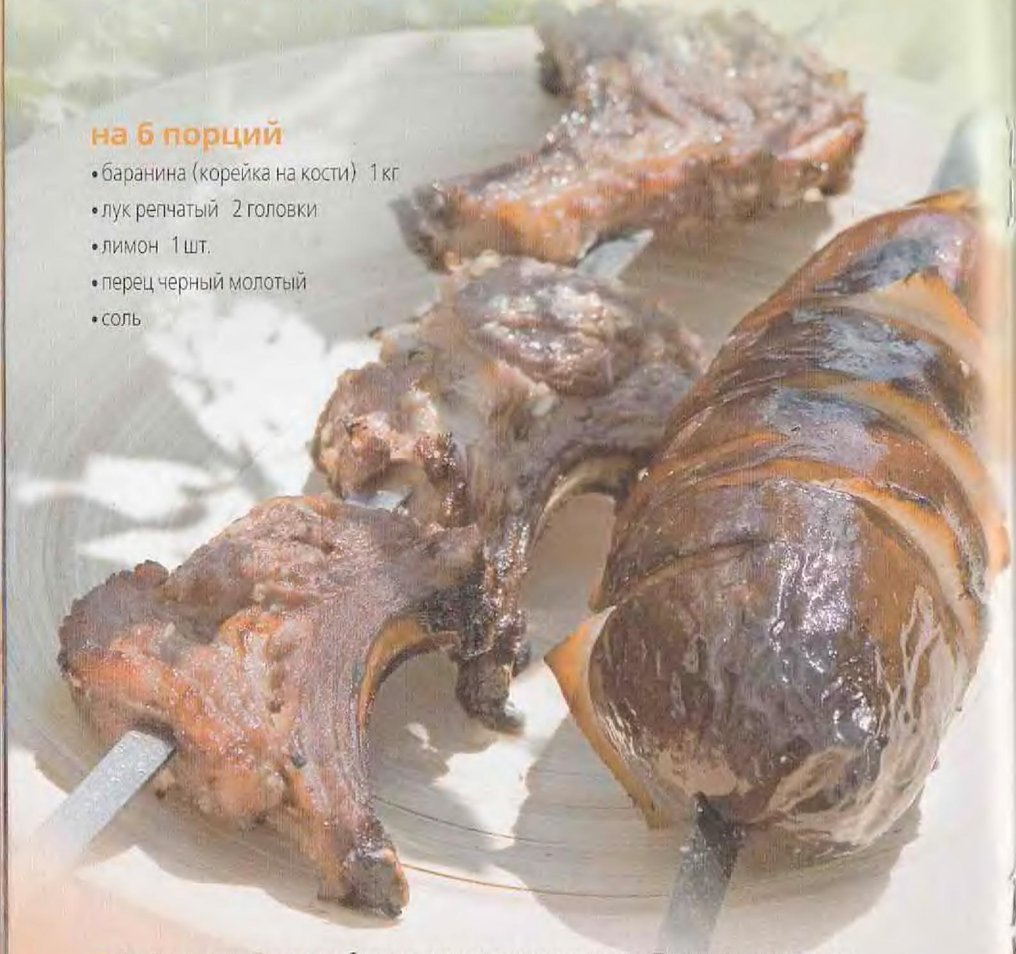
Выньте мясо из маринада, обсушите салфетками, нанижите на шпажки вперемежку с тонкими ломтиками шпика.

Жарьте шашлык над углями до готовности.

Подавайте со свежими овощами и соусом.

• Время приготовления 40 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ПО-АРМЯНСКИ



на 6 порций

- баранина (корейка на кости) 1 кг
- лук репчатый 2 головки
- лимон 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

Бараныю корейку разрубите на куски по ширине кости. Посолите, поперчите, сбрызните соком лимона, добавьте тертую лимонную цедру, мелко нашинкованный лук, перемешайте и маринуйте в прохладном месте 7 часов.

Маринованную баранину нанижите по 2–3 куска на шампуры и обжаривайте над раскаленными углями, смазывая бараньим салом.

Гарнируйте шашлык надрезанными, нашпигованными кусочками бараньего сала и обжаренными на шампурах баклажанами, ломтиками лимона, зеленью. Отдельно подайте острый соус.

• Время приготовления 45 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ПО-УЗБЕКСКИ

на 4 порции

- мякоть баранины 600 г
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- семена аниса молотые 1 ч. ложка
- сок лимонный 2 ст. ложки
- перец красный молотый

Баранину нарежьте кубиками, соедините с нашинкованным луком и полейте маринадом, приготовленным из аниса, перца и лимонного сока. Перемешайте и оставьте на 3 часа.

Маринованное мясо нанижите на шпажки.

Посыпьте шашлык мукой и обжаривайте над раскаленными углями.

При подаче гарнируйте шашлык нашинкованным репчатым луком.





• Время приготовления 3 часа 40 минут •

ШАШЛЫК ПО-КИТАЙСКИ

на 4 порции

- мякоть баранины 500 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- помидоры 2 шт.
- лук зеленый 4 пера
- семена кунжута 4 ч. ложки
- перец черный горошком 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль морская 1 ч. ложка

■ Баранину нарежьте кубиками.

■ Помидоры и зеленый лук мелко нарежьте.

■ Смешайте все ингредиенты шашлыка, за исключением баранины и кунжута. Обмакните в полученную смесь кусочки мяса, накройте их крышкой и оставьте в холодном месте на 4 часа.

■ Обваляйте в кунжуте баранину и нанижите на шампуры.

■ Жарьте шашлык над углями или на гриле до готовности.



• Время приготовления 30 минут плюс маринование •



ШАШЛЫК ПО-БОЛГАРСКИ

на 6 порций

- мякоть баранины 1 кг
- лук репчатый 2 головки
- перец черный молотый
- соль

для чесночного соуса:

- чеснок 10 зубчиков
- миндаль 60 г
- крошки пшеничного хлеба 4 ст. ложки
- масло растительное 1 стакан
- лимон 1 шт.
- соль

■ Для соуса чеснок и миндаль мелко порубите, разотрите, затем смешайте с хлебными крошками. Влейте масло. Приправьте солью и соком лимона. Выдержите на холоде не менее 8 часов.

■ Баранину нарежьте кусочками, нанижите на шампуры вперемежку с колечками лука, посолите и поперчите.

■ Жарьте над раскаленными углями до готовности.

■ Подавайте шашлык горячим на шампурах, с чесночным соусом.

• Время приготовления 30 минут плюс настаивание •



ШАШЛЫК ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

на 6 порций

- баранина 1 кг
- сыворотка молочная 2 л
- вино белое сухое 0,5 л
- масло растительное 100 г
- сок крыжовника 100 г
- корень петрушки 1–2 шт.
- зелень сельдерея 10 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2–3 зубчика
- лимон 1 шт.
- помидоры 4 шт.
- грибы белые 4 шт.

Для маринада корень петрушки и зелень сельдерея нашинкуйте, чеснок порубите. Добавьте сыворотку, вино, сок крыжовника, растительное масло, посолите и поперчите.

Баранину нарежьте и залейте приготовленным маринадом. Оставьте на 6 часов.

Нанижите на вертел кусочки баранины вперемежку с кольцами репчатого лука, кружками лимона и помидоров, шляпками грибов.

Жарьте над раскаленными углями, переворачивая и поливая жидкостью из маринада. На угли можно бросить пучок полыни, чабреца, по 2 зернышка кардамона и укропа.

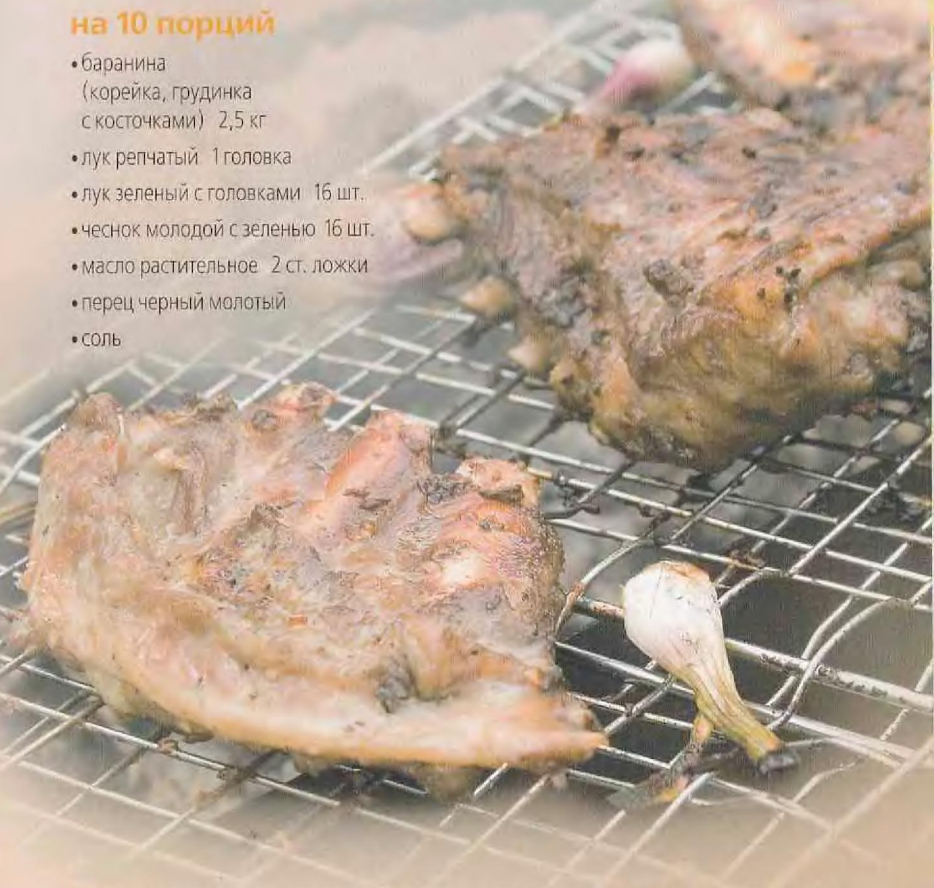
В качестве гарнира к шашлыку можно подать нанизанные на шампур и обжаренные над углями ломтики огурцов, кабачков, баклажанов, тыквы и шпика.

• Время приготовления 6 часов 35 минут •

КЕБАБ АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ

на 10 порций

- баранина (корейка, грудинка с косточками) 2,5 кг
- лук репчатый 1 головка
- лук зеленый с головками 16 шт.
- чеснок молодой с зеленью 16 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



Баранину разрубите на кусочки вместе с косточками. Посолите, поперчите.

Кусочки баранины сбрызните маслом, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком. Перемешайте и маринуйте на холоде 3 часа.

У зеленого лука и чеснока отрежьте зелень, оставив головки вместе с белой частью (1–1,5 см). Головки с частью стебля разрежьте пополам.

Маринованные кусочки мяса уложите на решетку и обжаривайте над раскаленными углями, все время переворачивая. Рядом на решетке обжарьте половинки головок лука и чеснока.

Подавайте кебаб с жареными головками лука и чеснока, базиликом, кинзой, эстрагоном, зеленью лука и чеснока.

• Время приготовления 35 минут плюс маринование •

КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ

на 4 порции

- мякоть баранины 800 г
- чеснок 4 зубчика
- имбирь молотый 1 ч. ложка
- перец черный молотый 1 ч. ложка
- соль

■ Чеснок измельчите, добавьте имбирь, перец, соль, перемешайте.

■ Баранину нарежьте кубиками, натрите приготовленной смесью и маринуйте 2 часа на холоде.

■ Маринованные куски мяса обсушите, нанижите на шпажки и жарьте 10 минут над грилем. Затем увеличьте огонь и жарьте еще 5–10 минут, поливая выделившимся при мариновании мясным соком.

■ Подавайте кебаб с зеленью и свежими овощами.

• Время приготовления 30 минут плюс маринование •





Самые вкусные и аппетитные блюда с овощами вы можете найти на сайте **www.millionmenu.ru**

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С КАБАЧКАМИ

на 6 порций

- мякоть баранины 1,5 кг
- кабачки молодые 4–5 шт.
- масло растительное 2½ ст. ложки
- яйца 3 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Мясо нарежьте небольшими кусочками.

■ Кабачки нарежьте кружочками и посолите, затем обсушите бумажным полотенцем.

■ Мясо и кабачки нанижите, чередуя, на шампуры и жарьте на мангале.

■ Когда шашлык слегка подрумянится, снимите его с мангала, слегка охладите, посыпьте солью, перцем, смажьте взбитыми с солью и маслом яйцами. Снова положите шашлык на мангал и жарьте до готовности мяса.

■ Подавайте со свежими овощами, зеленью.

• Время приготовления 1 час 40 минут •

МУТОН-КАДЕТ

на 4 порции

- мякоть ягненка (корейка, окорок) 500 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- перец сладкий 1 шт.
- цуккини 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- шампиньоны мелкие 8 шт.
- базилик, орегано и розмарин сушеные молотые по 4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- сливки густые 1 стакан
- бульон мясной ½ стакана
- соль



■ Мякоть ягненка нарежьте широкими тонкими ломтиками, замаринуйте в смеси растительного масла с солью, перцем и сушеными травами.

■ Сладкий перец нарежьте кусочками, лук – кольцами, цуккини – ломтиками.

■ Ломтики баранины сверните рулетиками. Нанижите рулетики на шпажки, чередуя со сладким перцем, цуккини, луком и шампиньонами. Жарьте на гриле до готовности.

■ Для соуса лук порубите, обжарьте на масле. Добавьте сливки, бульон и выпарите жидкость до половины. Посолите и доведите до кипения.

■ Подавайте с соусом.

• Время приготовления 30 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК С СОУСОМ ЧИЛИ

на 4 порции

- мякоть баранины 700 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 ст. ложки
- сорго лимонное 2 стебля
- сахар 2 ч. ложки
- куркума молотая 4 ч. ложки

для соуса чили:

- арахис жареный 250 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар 1 ст. ложка
- имбирь тертый 1 ч. ложка
- перец чили молотый
- соль

■ Баранину нарежьте полосками и нанижите на деревянные шампуры.

■ Для маринада смешайте измельченный чеснок, 2 столовые ложки соевого соуса, сахар, рубленое лимонное сорго и куркуму, поперчите.

■ Смажьте нанизанное на шампуры мясо приготовленным маринадом и маринуйте 1 час.

■ Для соуса арахис измельчите. Лук и чеснок порубите и обжарьте на масле до прозрачности. Добавьте сахар, оставшийся соевый соус, имбирь и обжаривайте еще 2 минуты. Посолите и поперчите. Взбейте соус и охладите.

■ Жарьте мясо над раскаленными углями по 2–3 минуты с каждой стороны.

■ Подавайте шашлык с приготовленным соусом.



• Время приготовления 1 час 40 минут •

Карси хоровац

на 4 порции

- баранина жирная 800 г
- сало курдючное 150 г
- лук репчатый 2 головки
- коньяк 30 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- зелень укропа, мяты, кинза сушеные молотые по 1 ч. ложке
- перец красный молотый
- соль



■ Мякоть баранины нарежьте кусками, посыпьте перцем, солью, мелко нарезанным луком, сбрызните лимонным соком и коньяком, посыпьте зеленью и маринуйте 6 часов.

■ Маринованное мясо нанижите на шпажки, чередуя с кусочками курдючного сала, и жарьте над углями, периодически поворачивая шпажку.

■ После обжаривания срежьте мясо и сало со шпажек. Гарнируйте шашлык нарезанным кольцами репчатым луком и овощами, жаренными на вертеле.

• Время приготовления 35 минут плюс маринование •

Шашлык степной

на 4 порции

- мякоть баранины 800 г
- лук репчатый 2–3 головки
- чеснок ½ головки
- зелень укропа, петрушки, кинза 150 г
- перец черный молотый
- соль

■ Для фарша лук, чеснок, зелень мелко нарежьте, посолите и поперчите.

■ Баранину нарежьте полосками длиной 10–15 см.

■ На мясные полоски уложите приготовленный фарш.

■ Сверните рулетики и нанижите их на шпажки.

■ Жарьте над раскаленными углями, периодически поворачивая.

■ Подавайте шашлык со свежими овощами и зеленью.



• Время приготовления 40 минут •

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ В ГЛАЗУРИ

на 6 порций

- ребрышки бараньи 1 кг
- семена кориандра молотые 1 ч. ложка
- зира ½ ч. ложки
- паприка ½ ч. ложки
- перец острый красный молотый 1 щепотка
- киви ½ шт.

для глазури:

- мед 2 ст. ложки
- горчица 1 ст. ложка
- уксус винный белый 1 ст. ложка
- соль

■ Ребрышки промойте, обсушите бумажными салфетками, натрите смесью пряностей и мелко нарезанного киви. Маринуйте не более часа.

■ Для глазури смешайте мед с горчицей, солью и уксусом.

■ Ребрышки выньте из маринада, смажьте глазурью и жарьте над углями.

■ Подавайте ребрышки со свежими овощами и зеленью.



• Время приготовления 1 час 35 минут •

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

на 4 порции

- мякоть баранины 1 кг
- сало курдючное 100 г
- лук репчатый 4 головки
- базилик сушеный 1 ч. ложка
- перец черный молотый 1 ч. ложка
- соль



■ Лук вместе с половиной сала и бараниной дважды пропустите через мясорубку. Оставшееся сало нарежьте небольшими кусочками.

■ Фарш посолите, поперчите, добавьте базилик, перемешивайте 7–8 минут. Затем переложите в мешочек и отбивайте, с силой ударяя об стол, 8–10 минут. Поставьте фарш на час в холодильник.

■ Из готового фарша сформуйте колбаски длиной 12–14 см, нанижите их на шампуры, перемежая кусочками сала. Жарьте люля-кебаб на углях или на раскаленной сковороде, переворачивая, 20 минут.

■ Подавайте с соусом ткемали. Гарнируйте зернами граната, репчатым луком и зеленью.

• Время приготовления 1 час 30 минут •

Шашлык из курицы



ММ Более 1000 рецептов блюд из птицы вы найдете на сайте **www.millionmenu.ru**

на 6 порций

- филе куриное 800 г
- майонез 1 стакан
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- семена кунжута 4 ст. ложки

■ Филе нарежьте крупными кубиками, посолите, посыпьте приправой, полейте майонезом, перемешайте. Выдержите 1 час в холодильнике.

■ Лук нарежьте кольцами, нанижите на деревянные шпажки, чередуя с кусочками филе. Запанируйте шашлычки в кунжуте.

■ Масло нагрейте на сковороде, выложите на него шашлычки и обжарьте их до золотистого цвета.

■ При подаче выложите шашлычки на блюдо, гарнируйте свежими или тушеными овощами.

• Время приготовления 1 час 40 минут •

Серия книг по кулинарии «Семь поварят»



- ■ Витаминные заготовки
- ■ Волшебство чая
- ■ Блюда страсти
- ■ Готовим к празднику
- ■ Щедрая осень
- ■ Пироги по-русски
- ■ Заливные блюда
- ■ Закуски с рыбой
- ■ Чудо-каши
- ■ Быстрый завтрак



По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»
Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: belova@arkaim.biz

Челябинск, 454091, ул. Карла Маркса, 38, офис 413
тел. (351) 239-15-26, e-mail: emelyanova@arkaim.biz

Отдел маркетинга, рекламы
тел. (351) 239-15-26, e-mail: kalinina@arkaim.biz

Отдел корпоративных продаж, изготовление книг на заказ
тел. (351) 239-15-26
e-mail: kalinina@arkaim.biz sales@arkaim.biz

Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Интернет-магазин: shop.millionmenu.ru

Фотобанк – foto.millionmenu.ru
e-mail: hodor@arkaim.biz

Наши официальные партнеры
Челябинск, «ИнтерСервис», тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Украина, Киев, «Казка+», тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68, 223-01-43
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Казахстан, Алма-Ата, «Седьмой лепесток» тел. (7272) 44-70-70

Оптовые и розничные продажи
Санкт-Петербург, «Хит Книга», тел. (812) 976-90-62
Беларусь, Минск, ООО «Макбел-МЭМ» тел. (10375) 29-697-01-39
Екатеринбург, «Люмна», тел. (343) 264-23-69
Иркутск, «Продалитъ», тел. (3952) 241-777, 241-786
Новосибирск, «СибВерк», тел. (383) 212-50-90
Краснодар, «Оберкоспа», тел. (8612) 62-54-97, 79-54-20
Владивосток, «Илита», тел. (4232) 44-12-37
Нижний Новгород, ИП Любчанский тел. (831) 430-94-11, 434-03-05
Ростов-на-Дону, ИП Попов, тел. (8632) 299-37-30
Пермь, ИП Зеленецкий, тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55
Воронеж, «Амиталь», тел. (4732) 23-00-02
Пятигорск, «Твоя книга», тел. (8793) 39-02-54
Екатеринбург, «100 000 книг на Декабристов», ул. Декабристов, 51 тел. (343) 370-02-41
Уфа, Изд-во ГУП РБ «Белая река», ул. Кирова, 109 тел. (3472) 79-80-43
Благовещенск, ООО «Буквица», ул. Б. Хмельницкого, 9 тел. (4162) 53-15-10
Сургут, «Книга СГМУТП Сургут», ул. Маяковского, 14 тел. (3462) 37-58-11
Екатеринбург, ОАО «Уральский рабочий», пр. Ленина, 49 тел. (343) 371-39-10
Салехард, «Ямалкнига», ул. Республики, 98а, тел. (34922) 4-62-17
Армения, Ереван, «Букинист», пр. Месропа Маштоца, 2 тел. (1037410) 53-74-13

Магазины Москвы
ООО «Торговый Дом Книги «Москва»
Москва, ул. Тверская, 8, тел. (495) 629-64-83, 797-87-17
e-mail: spravka@moscowbooks.ru www.moscowbooks.ru

ООО «Библио-Глобус», Москва, ул. Мясницкая, 6/3, стр. 1
тел. (495) 781-19-00, 624-46-80
e-mail: mail@biblio-globus.ru www.biblio-globus.ru

ГУП «ОЦ «Московский Дом книги»
Москва, ул. Новый Арбат, 8, тел. (495) 789-35-91
e-mail: zakaz@mdk-arbat.ru www.mdk-arbat.ru

ООО «Дом Книги «Молодая гвардия»
Москва, ул. Большая Полянка, 28, тел. (495) 238-50-01
e-mail: inform@bookmg.ru www.bookmg.ru

Дом Книги «Медведково»
Москва, Заревый проезд, 12, тел. (495) 478-48-97
e-mail: manager@bearbooks.ru www.bearbooks.ru

Сеть магазинов «Республика»
Москва, 1-я Тверская-Ямская улица, 10
тел. (495) 251-65-27, 781-37-87
e-mail: adm@respublica.ru www.respublica.ru

Сеть магазинов «Новый книжный»
Москва, Малая Сухаревская площадь, 12, тел. (495) 937-85-81
www.nk1.ru

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»
Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61, 933-12-62